ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. | ஆகஸ்டு, 1924. | பகுதி 8.

வெள்ளத்தால் ஏற்பட்டிருக்கும் தொத்து நோய்.

சமீபத்தில் ஏற்பட்ட வெள்ளத்தால் தஞ்சாவூர், திருச்சிராப்பள்ளி, சேலம், கோயமுத்தூர், மலையாளம், தென்கன்னடம் ஜில்லாக்கள் மகத்தான உயிர்ச்சேதத்திற்கும், பொருட் சேதத்திற்கும் ஆளாகித் தவித்துத் தத்தளிப்பது போதாததுபோல், சிற்சில இடங்களில் காலராவென்னும் கொடிய தொத்து நோய் தலைக்காட்டி, பல உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றது. முக்கியமாக திருச்சிராப்பள்ளி நகரிலேயே காலராவினால் அதிக மரணங்கள் நேரிட்டு வருகின்றன. இதுவரையில் சுமார் 1000 ஜனங்கள் வரை இந்த நோய்க்காளாகி விண்ணுலகை யடைந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது. திருச்சிராப்பள்ளி நகரத்திற்கு ஜல சப்ளை செய்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்த குழாய்த்தலைப்பில் வெள்ளம் மோதி, குழாய்களைச் சேதப்படுத்தி விட்டதன் பலனாக நகரின் ஜலசப்ளை நின்றுபோய்விட்டதாலும், நாலுபக்கங்களிலும் வெள்ளக் காட்டால் சூழப்பட்ட ஜனங்கள் குடிக்க ஜலமின்றி அசுத்தமான தண்ணீரைப் பருகி வந்ததாலுமே காலரா நோய் தலைக்காட்ட இடமேற்பட்டதென்று சொல்லப்படுகிறது. சாமான்ய ஜனங்கள் கண்ட ஜலத்தைக் குடித்துத் தொத்து நோய்களுக்காளாவார்களென்று எதிர்பார்த்தே முனிசிபல் அதிகாரிகள் முன் ஜாக்கிரதையாக ஜனங்களுக்கு அசுத்தமான நீரைப் பருகாதிருக்கும்படியும், ஜலத்தைக் காய்ச்சிக் குடிக்கும்படியும் எச்சரிக்கை செய்தனர். ஆனால் நாம் இப்பத்திரிகையில் அடிக்கடி குறிப்பிட்டு வந்திருப்பதுபோல் சாமான்ய ஜனங்கள் சாமான்ய சுகாதார முறைகளையும் அறியாமலிருப்பதால் முனிசிபல் அதிகாரிகளுடைய எச்சரிக்கையைப் பொருட்படுத்தாமல் கண்ட ஜலத்தைக்குடித்து, காலரா நோய்க்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். சென்ற ஜூலை மாதம் 29-ம் தேதியில் மட்டில் 136 மரணங்கள் திருச்சி நகரில் ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஜன நெரிசல் அதிகமாகவுள்ள முகம்மதியர்களுடைய வாசஸ்தலங்களிலும், சௌராஷ்டிர வகுப்பினருடைய வாசஸ்தலங்களிலுமே இந்த நோய் அதிக வியாபகமடைந்திருந்த போதிலும் ஏனைய பாகங்களையும் விட்டுவிடவில்லை. ஜல சப்ளையை மீண்டும் ஏற்படுத்த அதிகாரிகள் மும்முரமாக வேலை செய்ததின் பலனாக நாளது மாதம் 5-ம்தேதி முதல் ஜல சப்ளை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அன்றிரவு குழாய்களில் ஜலம் வந்ததும் சூரியனைக் கண்ட தாமரை மலர்போல் திருச்சி மகா ஜனங்களுடைய முகமானது மலர்ந்ததென்று ஒரு பத்திரிகையின் நிருபர் வர்ணித்துள்ளார். ஜல சப்ளை இப்பொழுது ஏற்பட்டுவிட்டதால் காலரா நோயின் வியாபகம் குறைந்துவிடுமென்று அதிகாரிகள் எதிர்பார்க்கின்றனர். அதற்கு அனுகுணமாக சென்ற சில தினங்களாய் இந்த நோயின் வியாபகம் சிறிது குறைந்திருப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் ஜன நெரிசல் அதிகமாகவுள்ளதாகவும், சுகாதார வாசனை அதிகமில்லாதவர்கள் வசிப்பதாகவுமுள்ள பிரதேசங்களில் இந்த நோய் தாண்டவமாடி வருவதால் அவ்வளவு சுலபமாக இந்த நோய் மறைந்து விடுமென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. காலரா நோய் காணும் விவரத்தைக் கூடப் பலர் காலாகாலத்தில் அதிகாரிகளுக்கு அறிவிப்பதில்லை யென்

றும், அதனால் அதிகாரிகள் தகுந்த ஔஷதங்களைக் கொடுத்தும், இதர முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்தும் அந்த நோயின் வியாபகம் அதிகரிக்காமல் தடுக்க முடியவில்லை யென்றும் சொல்லப்படுகிறது. சுகாதார அறிவை ஜனங்களுக்கு ஊட்டாத குறையே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இனியேனும் அதிகாரிகள் இந்த விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்துவார்களென்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

நிற்க, திருச்சியில் பரவி யிருக்கும் காலரா நோய் இதர இடங்களிலும் பரவி வருகிறதென்று செய்திகள் எட்டிவருகின்றன. மணப்பாறையிலிருந்து திருச்சிக்குச் சென்று திரும்பியவர்களில் இரண்டு முகம்மதியர்கள் காலரா நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஒரு பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்தது. அவர்களுடைய கதி என்னாயிற்றென்றும், மணப்பாறையில் காலராவின் வியாபகம் அதனுடன் நின்றுவிட்டதா வென்றும் தெரியவில்லை. தவிரவும், காலரா நோயானது அதனால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய மலம் முதலியவைகள் மூலமாக வெளிப்படும் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். திருச்சியில் காலரா நோய் அதிக வியாபகமாக விருப்பதால் திருச்சி டவுன் ஓரமாகச் செல்லும் காவிரி நதியில் காலராக் கிருமிகள் சேர்ந்து, கிழக்கே காவிரி நீரைப் பருகுவோரையும் பீடிக்கக்கூடும். அவ்விதம் அது வியாபித்து வருகிறதென்பது பொன்மலையில் சிலருக்குக் காலரா நோய் கண்டிருப்பதிலிருந்தும், இன்னும் கிழக்கே திருக்காட்டுப் பள்ளிக்கு அருகாமையில் ஒருவர் காலரா நோயால் மரித்துவிட்டாரென்று ஒரு பத்திரிகையின் நிருபர் அறிவித்திருப்பதிலிருந்தும், சீர்காழி, வைத்தீஸ்வரன் கோயில் முதலிய இடங்களில் காலரா கண்டிருக்கிறதென்று பத்திரிகைகள் அறிவித்திருப்பதிலிருந்தும் தெரிகிறது. ஆற்று ஜலம் உத்கிருஷ்டமானதென்று நினைத்து அதைக் காய்ச்சாமலே கிராமத்தார்கள் உபயோகித்து வருவது அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயம். பல இடங்கள் வழியே ஆறு செல்லுவதாலும், ஆங்காங்குள்ள அசுத்தங்களையும், வியாதிக் கிருமிகளையும் ஜலமானது அடித்துக்கொண்டு வருவதாலும், அந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிப்பவர்கள் காலரா முதலிய தொத்து நோய்களுக்குச் சுலபமாக ஆளாகக்கூடும். ஆகவே திருச்சிக்குக் கிழக்கே யுள்ள அதிகாரிகள் ஆற்று ஜலத்தைக் காய்ச்சி குடிக்கும்படி ஜனங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டிய தவசியம். தவிரவும், பலவிடங்களில் பலதினங்கள் வரை வெள்ள ஜலம் தேங்கி நின்றதில் ஆங்காங்கே இருந்த பயிர்களும் சப்பாத்தி முதலியவைகளும் அழுகி மிகுந்த துர்க்கந்தத்தை வீசி வருவதாகவும் தெரிகிறது. இதனால் மலேரியா முதலிய ரோகங்கள் ஏற்படக்கூடும். இவ்விஷயத்திலும் அதிகாரிகள் எச்சரிக்கையாக விருந்து தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெள்ளப் பிரதேசங்களில் சிலவற்றை நேரில் பார்த்து வந்த ஒரு நண்பர் எழுதியுள்ள வியாசமொன்றையும் மற்றொரு இடத்தில் பிரசுரித்திருக்கிறோம். அதிலிருந்து தொத்து நோய்கள் பரவுவதற்கு எவ்வளவு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பதை நேயர்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பிரஜைகளின் பத்துக்கடமைகள்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம்]

உங்களுடைய அயல் வீட்டுக்காரரை தெய்வமென்றே நீங்கள் கருதவேண்டும். ஸி. ஜே.

1. உங்களுடைய அயல் வீட்டுக்காரர்களுடைய வீடு, வாயில்கள் எவ்விதமிருந்தாலும், உங்களுடைய வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பாகங்களை சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வீட்டுக் குப்பைகளையும், அசுத்த பதார்த்தங்களையும் தெருவில்

எறியாதீர்கள்; அவ்விதம் செய்தால் அயல் வீட்டுக்காரன் உங்களுக்கு விரோதமாக சாக்ஷியம் கொடுப்பான்.

3. உங்களுடைய வீட்டுப் புறக்கடைகள், மாடிப் படிகள், அறைகள், கக்கூஸ்கள், சமையலறைகள், மலவிஸர்ஜனம் செய்யும் இடங்கள், சாக்கடைகள் முதலியவைகளைச் சுத்தமாகவும், அடைப்புகளன்னியிலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. அலக்ஷியமாகப் புகைச்சுருட்டை குடிப்பதாலும், இருமுவதாலும், துப்புவதாலும் உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள காற்று விஷத்தன்மையினதாக மாறும்படி செய்து, உங்களுடைய பக்கத்திலுள்ளவர்களை ரோகங்களுக்கு ஆளாக்காதீர்கள்.

5. கெட்ட ஈக்கள் உங்களை அணுக விடாதீர்கள்; மோசக்கார எலியும், கடித்துப் பிடுங்கும் கொசுவும், ஹிம்சிக்கும் மூட்டைப் பூச்சியும், பேனும் உங்களைச் சேரவிடாதீர்கள்.

6. கண்ட இடங்களில் மூக்கைச் சிந்தவாவது, ஜல விஸர்ஜனம் செய்யவாவது கூடாது.

7. நீங்கள் எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடனிருந்து, ஆரோக்கியமும், இன்பமும், அன்பும் பரவச் செய்யுங்கள். எப்பொழுதும் துக்காக்கிராந்தராயிருப்பவர்கள் பிறருக்கும் மிகுந்த துக்கத்தை உண்டுபண்ணுவார்கள்.

8. உங்களுடைய வீட்டு ஜன்னல்களை இரவும் பகலும் திறந்துவைத்து, சுத்தமான காற்றையும், இன்பமான சூரிய வெப்பத்தையும் அனுபவியுங்கள்.

9. உங்களுடைய மனைவியிடமும், குழந்தைகளிடமும் உங்களுக்கு அன்பு இருக்குமாகில் - காலாகாலத்தில் உண்டு உறங்குங்கள்.

10. பிறரைப்பற்றி தூஷணையாக ஒன்றும் சொல்லாதீர்கள். அபாண்டமாகவோ, ஆத்திரமாகவோ, அசங்கியமாகவோ பிறரைப் பற்றிச் சொல்லும் வார்த்தைகள் நெருப்பு, வெள்ளம், தொத்துநோய், பூகம்பம் இவைகளைவிடக் கொடியனவாகும்.

விவாக வயது.

[ஸ்ரீமான் ஜே. எல். பேரஸ்.]

விவாக வயது என்பது எது? அது அந்தந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ணஸ்திலைமையைப்பொறுத்திருக்கிறதா? அல்லது அந்தந்த தேசத்திய சட்டங்களை அனுசரித்திருக்கிறதா? அல்லது அந்தந்த சமூகத்தின் வழக்கங்களை அனுசரித்தாவது அல்லது அவரவர்களுடைய இஷ்டத்தைப் பொறுத்தாவது இருக்கிறதா? ஒரு ஜாதி அழிந்துபோகாமலிருக்க வேண்டுமானால் அந்த ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டு, சந்ததிகளை உற்பத்திசெய்ய வேண்டிய அவசியமென்று பன்முறை பலராலும் வற்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. குடும்ப வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களிருந்தபோதிலும், பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கையில் சுகமில்லாமலிருக்கிறது. ஜாதி அழிந்துபோகாமலிருப்பதற்காக விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமென்கிற முக்கிய காரணம் ஒருபுறமிருக்க, ஸ்திரீ புருஷர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டு ஒற்றுமையாக குடும்பவாழ்க்கையை நடத்திவந்தால் இன்பமாக அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்நாளைக் கழிக்கலாம். விவாகவாழ்க்கை பூர்த்தியடைய வேண்டுமானால் சந்ததிகள் உற்பத்தியாகவேண்டும். புத்திரப்பேறில்லாதவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் இன்பத்தை நுகரும் பாக்கியமற்றவர்களாக இருப்பார்கள். மனிதர்களுடைய வாழ்வுகாலமானது நான்கு முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. பிரம்மச்சரியம் என்பது முதலாவது ஆசிரமம்; இரண்டாவது கிரஹஸ்தாசிரமம், அதற்கடுத்த

தது — வானப்பிரஸ்தாசிரமம்; நான்காவது லௌகிக ஆசைகளை வெறுத்து, உலக க்ஷேமத்திற்காக உழைக்கும் ஸந்யாஸ ஆசிரமமாகும். உலகத்தில் மானிட ஜீவனெடுத்த ஒவ்வொருவரும் இந்த நான்கு ஆசிரமங்களையும் கடக்கவேண்டும். நம்முடைய முடிவான லக்ஷியமாகிய மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்யத்தை அடைவதற்காக ஒவ்வொரு ஆசிரமத்தின் வரையறைகளுக்கும் நாம் கட்டுப்பட்டு நடந்து, அடுத்த ஆசிரமத்திற்கு நம்மைத் தகுதியுள்ளவர்களாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆகவே நாமனைவரும் விவாகம் செய்துகொண்டு, ஒரு கொடியின் கீழ் வருவோம். புத்ரோற்பத்திக்கு ஏற்றகாலம் யாது? சிலர் குடும்பத்தை சம்ரக்ஷிக்க யோக்கியதை ஏற்படும் வரையில் விவாகத்தை நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் இது புத்திசாலித்தனமான முறையென்று தோன்றலாம். ஆனால் அவரவர்களுடைய சரீர, மனோவன்மையானது உச்சஸ்தானத்திலிருக்கையில் விவாகம் செய்து கொள்ளுவதே உத்தமமாகும். இந்தக் காலத்தில் விவாகம் செய்துகொள்ளத் தவறிவிடின் பிறகு உற்பத்தியாகும் சந்ததிகளுடைய நிலைமை திருப்திகரமாக விராது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் விவாகம் செய்து கொண்டு அங்கஹீனமும், மந்தபுத்தியுமுள்ள குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்வதால் உலகின் துயரமே பெருகும்.

ஜாதி அழிந்துபோய் விடாமலிருப்பதற்காக ஸ்திரீ புருஷ சம்ஸர்க்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகவே கடவுள் ஆதாமையும் ஏவையும் சிருஷ்டி செய்தார். ஆகவே ஸ்திரீ புருஷ சம்ஸர்க்கமென்பது கடவுளால் விதிக்கப்பட்டதொரு கடனாகும். ஆனால் விவாக மென்பது சில சடங்குகளின் மூலமாக சட்ட பூர்வமாய் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு ஏற்படும் சம்பந்தமாகும். பொதுவாக கிரஹஸ்தாசிரமமே மனிதர்களுக்கு உத்தமமானது. விவாகப் பருவத்தை ஒருவன் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கடந்து விடுகிறானோ அவனுடைய சுகமும் அந்த வீதாசாரப்படி குறைந்து விடும். மதக் கொள்கைகள் மேலோங்கி யிருக்கும் நமது தேசத்தில் விவாகச் சடங்கானது மிகுந்த பிராதான்யம் பெற்றிருக்கிறது.

பால்யத்திலேயே விவாகத்தைச்செய்துவிட வேண்டுமென்று நமது ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. ஆனால் நவீன உலகில் இந்த முறையானது நிலை கீழ்ப்பாடமாக மாறி வருகின்றது. எட்டு வயதிற்குள் கன்னிகைகளுக்கு விவாகம் செய்து விட்டவர்கள் மோக்ஷத்திலும் சுகவாழ்வை அடைவார்களென்றும், 9-வயதில் விவாகம் செய்து வைக்கும் பெற்றோர்கள் மோக்ஷத்தில் அனுபவிக்கும் சுகம் குறையுமென்றும், 10-வயது வரை விவாகத்தைத் தவக்கப்படுத்திய பெற்றோர்களுக்கு எவ்விதப் பலனும் கிடைக்காதென்றும், 12-வயது வரையில் கன்னிகைகளுக்கு விவாகம்செய்துவைக்காதவர்கள் ஏழு தலைமுறைவரை நரகவாதனைப்படுவார்களென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. 12-வயதிற்குப் பிறகும் பெண்களுக்கு விவாகம் செய்துவைக்காதவர்கள் பிராமணனைக் கொன்ற பாவத்திற்கு ஆளாவரென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக்காலத்தில் ஒரு பிராமணனைக் கொல்லுவதற்கும் ஒரு நாமசூத்திரனைக் கொல்லுவதற்கும் பாபத்தில் ஏற்றத்தாழ்ச்சியைக் காணோம். மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் என்ன சொல்லப்பட்டிருந்த போதிலும் 18-வயது வரை விவாகத்தை ஒத்திவைத்துக் கொள்ளுவதை தற்கால உலகம் ஆட்சேபிக்காது. விவாக சம்மத வயது 18 எனவே சமீபத்தில் இந்தியன் பீனல்கோடு 375-வது பிரிவைதிருத்தும் விஷயத்திலும் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அந்தந்த தேசத்தின் சட்டங்களை அனுசரித்து விவாக வயதை நிர்த்தாரணம் செய்து கொள்ளுவதெனில், நமது தேசத்தில் 18-வயதை விவாகத்திற்கு ஒரு எல்லையாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்த வழக்கத்திற்குத் தான் ஜனங்கள் வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் இதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லையாவென்று கேட்கலாம். இந்தியாவானது உஷ்ண தேசமானதினால் 14-வயதில் பெண்கள் புத்தியடைந்து விடுகிறார்களென்று சொல்லப்படுகிறது.

ஆனல் எல்லோரும் அதே வயதில் புத்தியடைந்து விடுகிறார்களென்பதில்லை. முதன்முதலாக மாத விடாய் ஏற்படும்பொழுதுதான் ஸ்திரீகள் புத்தியடைவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனல் எல்லாப் பெண்களும் இதே வயதில் புத்தியடைவதில்லை. இந்த கட்டத்திற்குப் பிறகுவரை வளர்ந்துப் பெண்களுடைய விவாகத்தை ஒத்திவைப்பதற் கில்லையாகையால் நவீனசாஸ்திரிகள் விவாகத்திற்கு வயது எல்லையை நிர்ணயிக்க சாத்தியமில்லை. அந்தந்தப் பெண்களுடைய சரீரக்கட்டு, மனோபாவம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் புத்தி அடையுங்காலம் ஏற்படுகின்றது. இந்த விஷயமானது சட்டம், வைத்தியமுறை, மதக் கோட்பாடுகள் முதலிய மூன்று விஷயங்களுடன் நெருங்கிய சம்பந்த முடையதாக விருப்பதால் இந்த மூன்று விஷயங்களிலும் நிபுணர்களாகவிருப்பவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து யோசித்து, அவசியமானல் விவாககாலத்தை நிர்ணயம் செய்வார்களாக.

சரீர சர்மத்தைப் பிரகாசமாக வைத்திருக்கும் வழி.

[ஸ்ரீமான் டி. வி. சுப்பிரமணியம்.]

நம்முடைய சரீர சர்மமானது எவ்வளவு பிரகாசமாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி நம்முடைய சரீர ஆரோக்கியமு மிருக்குமென்பதை நம்மில் அநேகர் அறிந்திருந்தபோதிலும், பலர் சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதில் சிரத்தை காட்டுவதில்லை. நம்முடைய சர்மத்தின் அமைப்பையும், அது செய்யும் வேலைகளையும் பலர் அறியாமலிருப்பதும், அதை ஏன் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாம லிருப்பதுமே அதற்குக் காரணமாகும். ஏராளமான சிறிய துவாரங்களுடன் நமது சர்மத்தைப் பகவான் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். சர்மத்திற்குள்ளேயுள்ள கழிவு நீர்கள் வியர்வை ஸ்வரூபமாக அந்தச் சிறிய துவாரங்கள் வழியாய் வெளிப்படுகின்றன. தவிரவும் சிரவிலுள்ள மயிர்த் துவாரங்கள் வழியாக ஒருவகைக் கொழுப்பும் வெளிப்படுகின்றது. இந்தக் கழிவு பதார்த்தங்கள் ஜலப்பிராயமாக வெளிப்பட்டதும், காற்றினல் அவைகளிலுள்ள ஜலப் பசைவிட்டு, உலர்ந்துபோன அழுக்கு சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றது. இந்த அழுக்கானது சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்து, ரத்தத்திலிருந்து கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட முடியாமற் செய்துவிடுகின்றது. இந்த அழுக்கை அப்போதைக்கப்போது நாம் போக்கிவராவிடில் அவைகள் சர்மத்தில் கெட்டியாயாகப் பிடித்துக்கொண்டு, சர்மமானது தன்னுடைய ஜோலிகளைச் செய்யமுடியாமல் தடுத்துவிடுகின்றது. இந்த சிறிய துவாரங்கள் வழியாக சரீரத்திற்குள் பிராணவாயு பிரவேசிப்பதும் நின்று போய்விடுகிறது. உதாரணமாக, நம்முடைய வீட்டுச் சாக்கடைகளின் முகத்துவாரத்தில் எக்கல் அடித்து அழுக்குநீர் தாராளமாகச் செல்லுவதற்கு இடமில்லாது போய்விட்டால் எவ்விதம் அசுத்த நீரானது இருபக்கங்களிலும்வழிந்து அசங்கியத்தை உண்டுபண்ணுகின்றதோ, அவ்விதமே இந்த சிறிய துவாரங்களின் வழியாக சரீரத்திலுள்ள கழிவுநீர் வெளிப்படுவதற்கு மார்க்கமில்லாது போய்விட்டால், அது ரத்தத்துடன் கலந்து சரீரமெங்கும் பரவி பலவித சர்ம ரோகங்களையும், இதர வியாதிகளையும் உண்டு பண்ணுகின்றது.

SECTION OF SKIN
சர்மத்தின் ஒரு பாகம்.

தட்டிகள், கொப்புளங்கள், சொறி சிரங்குகள் முதலியவைதன் அதன் பலனுக ஏற்பட்டு, கழிவு பதார்த்தங்கள் அவைகளின் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. இந்த உபாதைகளால் அவதிப்பட ஒருவரும் ஆசைப்பட மாட்டார்கள். ஆகவே அவர்கள் இந்த வியாதிகளுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதற்காக முன் ஜாக்கிரதையாய் இருப்பதற்கு மார்க்கத்தைத் தேட வேண்டியது அவசியம். நமது சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு அடியிற்கண்ட வழி உசிதமான தென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சோப்பானது சர்மத்திலுள்ள அழுக்கைப் போக்கும் சக்தியுடையதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் ஒரு அளவுதான் அது அந்த வேலையைச் செய்யக்கூடும். ஆகவே சரியான சோப்பைச் சரியான வழியில் உபயோகிக்க வேண்டும். எல்லா சோப்புகளும் உபபதார்த்தங்களின்றி இந்த வேலையைச் செய்துவிட முடியாதாதலால் சரியானசோப்பைச் சரியான வழியில் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறேன். நாமனைவரும் எதற்காக எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுகிறோம் என்பது தெரியாமலே வாரம் இருமுறையோ, ஒரு முறையோ எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்கிறோம். எண்ணெயானது சர்மத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கைக் கரைத்து விடும் சக்தியுடையது. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு அதன்மேல் அரப்பு முதலியவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் அழுக்குப் போய்விடும். எண்ணெயினாலும் சோப்பினாலும் எவ்வளவு அனுகூலத்தை அடைய முடியுமோ அதை நாம் அடையவேண்டுமென்பது என்னுடைய உத்தேசம். அடியிற்கண்ட முறையை நான் அப்பியசித்துப் பார்த்ததில் நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. இஷ்டமுள்ளவர்கள் இந்த வழியைப் பின்பற்றலாம். தினமானம் நாம் ஸ்நானம் செய்யும் போது முன் ஒரு கரண்டி நல்லெணணெயையாவது, தேங்கா யெண்ணெயையாவது சரீர மாத்திரம் நன்றாகத் தடவிக் கொள்ளவேண்டும். சரீரம் முழுவதும் எண்ணெய் படும்படி இழுத்துத் தேய்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிக எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்வது பிரயோஜனமில்லை. அதிக எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டாலும் சோப்பால் அதைப் போக்க முடியாது. இவ்விதம் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அது தன் வேலையைச் செய்யும்படி 2, 3 நிமிஷ நேரம் அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு சர்மத்தை மெதுவாக நீங்கள் உங்களுடைய விரல்களால் தேய்க்கவேண்டும். இவ்விதம் தேய்த்தால் அழுக்குத் திரிதிரியாக உருண்டு வந்து கீழே விழுந்துவிடும். இது ஒரு வியாயாமமுமாக விருக்கும். ரத்த ஓட்டமும் அதிகரித்து, கழிவு பதார்த்தங்களும் அதிகமாக சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும். இது முடிந்ததும் அவரவர்களுடைய வழக்கத்தை அனுசரித்து உஷ்ண ஜலத்திலாவது, குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது சோப்பைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பியர்ஸ் சோப் தான் உத்தம்மானது என்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். சில சோப்புகளைப் போல் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு சர்மத்தில்பியர்ஸ்சோப்வரட்சியைக் கொடுப்பதில்லை. தேகமாத்திரம் சோப்பைத் தடவித் தேய்க்கவேண்டும். பிறகு சரீரமெங்கும் நிறைய ஜலத்தைவிட்டு நன்றாக அலம்பவேண்டும். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு தேகத்தில் ஒரு ரம்மியமான வாசனையும், ஆரோக்கிய உணர்ச்சியும் ஏற்படும். தினமானம் ஸ்நானம் செய்யுமுன் தலையில் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டால் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லாது போய்விடும். தவிரவும், சர்மத்திற்கு வாசனையைக் கொடுத்து அதைப் பதனிடுவதற்காகச் செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியமுமேற்படாது.

பாலைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது]

சிசுக்களும், குழந்தைகளும் நன்றாக வளருவதற்குப் பால் இன்றியமையாதது; பிணியாளர்க்கும் பாலே முக்கிய ஆகாரமாகவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் எல்லோரும் உபயோகிக்கும்படி கிரமமான விலைக்குப் போதிய நல்ல பால் கிடைக்கவேண்டியதவசியம்.

கிராமங்களிலிருந்து பலர் நகரங்களில்வந்து குவிந்ததற்குமுன் புராதன காலத்தில் நம்முடைய தாய்மார்கள் பாலின் மகிமையை நன்றாக அறிந்திருந்தார்கள். நூற்றுக்கணக்கான வருஷங்களாகக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பாலை அவர்கள் கொடுத்து வளர்த்து வந்ததால் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்து வந்திருப்பதிலிருந்து அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனம் வெளிப்படுகின்றது. ஆனால் இப்பொழுது நகரங்களில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு முற்காலத்தில் கிராமாந்தரக் குழந்தைகளுக்குக் கிடைத்துவந்த அளவு பால் கிடைப்பதில்லை. அதனால் குழந்தைகளுடைய உடற்கூறு சீர்கேடடைந்திருக்கிறது. ஆகவே பாலின் உபயோகத்தைப் பெற்றோர்கள் நன்றாக அறிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம்.

சிறு பிராயத்தினருக்குப் பாலே முக்கிய ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய எல்லா ஸத்துப் பொருள்களும் பாலில் தான் தகுந்த வீதாசாரப்படி சேர்ந்திருக்கின்றன. சரீரக்கட்டைக் கொடுக்கக்கூடிய ஊனுண்டாகும் வஸ்துவும், சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய கொழுப்பும், சர்க்கரையும், ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய உப்பும் ஜலமும் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. தவிரவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுத்து அதை நன்றாக வளர்த்து வரக்கூடிய ஜீவ ஸத்துப் பொருளும் பாலில் சேர்ந்திருப்பதாக சமீபத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கணச்சூடு, சொறி, கரப்பான் முதலியவைகள் வராமல் காப்பாற்றக்கூடிய சக்தி அந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கிருக்கின்றது

ஆனால் பால் கிராக்கியாக இருக்கிறதே என்று சொல்லலாம். மற்ற உணவுப் பொருள்களைவிட குழந்தைகளுடைய பாலுக்கு அதிகச் செலவாகிவிடாது. குழந்தைகளுக்குப் பால் அத்தியாவசியமானது.

எல்லோருக்கும் பால் நல்ல பலனைத் தரும்; ஆனால் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்திருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும், சிசுக்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பால் அவசியம்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு சக்தியைக் கொடுத்து அவர்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கவும், சுலபமாக பிரஸவித்த பின் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்குப் போதிய அளவு பால் உற்பத்தியாகவும் அவர்களுக்கு அதிகப் பால் சேரவேண்டும். அதிகப் பாலை உபயோகிக்கும் ஸ்திரீகளுக்குக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் போதிய பாலிருக்கும். தவிரவும் குழந்தை நன்றாக வளருவதற்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் தாய்ப்பாலில் சேர்ந்துமிருக்கும்.

தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட்ட குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதற்காக அவைகளுக்கு நிறையப் பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். பாலில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளானது குழந்தைகளுக்குக் கணச்சூடும் இதர பால்ய ரோகங்களும் உண்டாகாமல் தடுக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது.

அதிகப் பாலைச் சாப்பிடாத குழந்தைகளைவிட நிறைய பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதுடன், பற்களும் ஒழுங்காக விருக்கும். சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி பாலுக்கு அதிகமாக விருக்கிறது. பாலைக் குறைத்தால் குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சியும் குறைவடையும்; வியாதிகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளும் சக்தியுமில்லாது போய் விடும்.

தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட்ட குழந்தைக்கு 18-மாதம் வரை தினம் 1½-பயிண்டு பால் கொடுத்துவர வேண்டுமென்றும், அதற்கு மேற்பட்டு குழந்தைகளுக்கு ஒரு பயிண்டு பாலைக் கொடுத்துவரவேண்டுமென்றும் வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். பாலானது சுத்தமானதாகவும், புதிதாகக் கறந்ததாகவு மிருக்கவேண்டும். பாலைப் பெருக்குவதற்காக அதில் ஜலத்தைக் கலக்கக்கூடும்; அதனுடைய ஏட்டை எடுத்துவிடலாம்; அது பார்வைக்கு அழுத்தமாகத் தோன்றுவதற்காக வேறு எதையேனும் அதில் கரைக்கலாம்; அல்லது அது அதிககாலம் புளித்துப்போகாமலிருப்பதற்காக எதையேனும் அதில் கலக்கலாம். இவ்விதம் செய்வதால் கறந்தபோதிருந்த குணங்கள் மாறி அது கெடுதலையும் உண்டு பண்ணக்கூடும். ஆகவே ஒழுங்காக நடத்தப்பட்டு வரும் பால் பண்ணையிலிருந்தாவது, அல்லது நம்பிக்கையுள்ள பாற்காரனிடமிருந்தாவது கூடியவரையில் சுத்தமான பாலை வாங்கவேண்டும். கொஞ்சம் பணத்திற்கு சோம்பிக்கொண்டு கலப்படமான பாலை வாங்குவதைவிட, சிறிது அதிக விலை கொடுத்தேனும் குறைவாகப் பாலை வாங்குவது உத்தமம். குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் கூடிய வரையில் கலப்படமில்லாத நல்ல பாலை வாங்கிக்கொடுக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாகப் பால் நம்மிடம் வந்து சேருமுன் அதில் பலவிதமான அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. அழுக்கடைந்த கைகளினால் பாலைக் கறப்பதினாலாவது, பால் கறக்குமிடம் அசுத்தமாகவிருப்பதினாலாவது, அல்லது கறந்த இடத்திலிருந்து பால் பண்ணைக்குக் கொண்டு போவதற்குள்ளாவது, அல்லது பால் பண்ணையிலிருந்து நமது வீட்டிற்கு வந்து சேருவதற்குள்ளாவது அதில் அசுத்தம் சேர்ந்துவிடலாம். பாலில் அசுத்தம் சேர்ந்துவிட்டால் அது கெட்டுப் போனதுதான். அதை வடிகட்டுவதால் அழுக்கைப் போக்கலாம்; ஆனால் அழுக்கானது அதில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்திருக்கும் கிருமிகளைப் போக்க முடியாது. கெட்டுப்போன பாலைக் குடிப்பது உபயோகமில்லை; அதனால் வியாதியும் ஏற்படலாம்; கெட்டுப்போன பால் சீக்கிரம் புளித்துவிடும்.

கோடைகாலங்களில் அபாயகரமான அதிசாரத்தினால் குழந்தைகள் கஷ்டப்படக்கூடுமென்பதையும் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளை விடப் புட்டிப்பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகளே இந்த நோய்க்கு அதிகமாக ஆளாகக்கூடு மென்பதையும் எல்லோரும் அறிவார்கள். அசுத்தம் கலந்திருந்த பாலை வாங்கிக் கொடுத்ததினாலாவது, அல்லது வீடுகளில் வாங்கி வைத்த பாலில் ஈ மொய்க்கவோ அல்லது வேறு வித அசுத்தங்கள் சம்பந்திக்கவோ இடம் கொடுத்து அவ்விதம் அசுத்தமடைந்த பாலைக் கொடுப்பதினாலாவது இந்த வியாதி ஏற்படலாம்.

பசுக்கள் க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். பாலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் வெளிப்பட்டு மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் சேரலாம். குழந்தைகளையும், சிறுவர்களையும் சுலபமாகத் தொத்திக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி காசநோய்க்கு இருப்பதால் காச நோய்க் கிருமிகள் கலந்த பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகள் அந்த நோய்க்கு ஆளாகலாம்.

டைப்பாயிட் ஜுரம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், தொண்டைக்கழலை, காலரா முதலிய தொத்து நோய்களும் வியாதிக் கிருமிகள் சம்பந்தித்துள்ள பாலை உபயோகிப்பதால் உண்டாகலாம். மேலே கண்ட உதாரணங்களிலிருந்து பாலை சுத்தமாகவும், அசுத்தம் சம்பந்தப்படாமலும் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். பண்ணையிலிருந்து வரும் போது பால் சுத்தமாக இருந்தாலும் வீடுகளில் நாம் சிறிது அஜாக்கிரதையாக விருந்துவிட்டால் பால் தோஷித்துவிடலாம். ஆகவே அடியிற்கண்ட விதிகளை அனுஷ்டித்தல் உத்தமம்:—

(1) பாற்காரனிடமிருந்து பாலை வாங்கினதும் அதை திண்ணைப்படியில் விட்டுவைக்காமல் உடனே உள்ளே கொண்டுபோய்விட வேண்டும்.

(2) சேலைகளில் பாலைக் கொண்டுவந்து கொடுக்க ஏற்பாடு செய்வதற்கு சாத்தியப்படாவிடில் நன்றாக சுத்தம்செய்து வென்னீரைவிட்டு கழுவிய பாத்திரங்களில் பாலை வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

(3) பாலை வாங்கினவுடன் அதை நன்றாகக் காய்ச்சி உடனே ஆறவைத்துவிட்டால் சீக்கிரத்தில் அது புளிக்காது; வியாதிக் கிருமிகள் அதிலிருந்தாலும் அழிந்துபோகும்; அதனுடைய ஊட்ட சக்தியும் அதிகமாகக் குறைந்துவிடாது. பாலைப் போதியவளவே காய்ச்சவேண்டும். அதிக நேரமும் காய்ச்சக்கூடாது. பாலைக் காய்ச்சுவதினால் கறந்த பாலுக்குள்ள சாமான்ய சக்தியில் ஏற்படும் குறைவை நிவர்த்திசெய்வதற்காக அப்போதைக்கப்போது குழந்தைகளுக்கு ஆரஞ்சு அல்லது புதிதாகப் பறித்த பழங்களின் ரஸத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(4) பாலில் சூரிய வெளிச்சம் படாதபடி அதைக் குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். தவிரவும், பால் வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தை நன்றாக மூடி ஜலத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

நாம் பாலை உபயோகிக்கிறவர்களாகவும், இனி வளரப்போகும் தலைமுறையின் பெற்றோர்களாகவு மிருப்பதால் சுத்தமாகப் பாலைக் கறந்து கொடுப்பவர்களிடமே வாங்கும்படி பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உருப்படுத்தவேண்டும்.

பொதுஜன அபிப்பிராயம் பலமாக ஏற்படாவிடின் இதுவரை யிருந்துவரும் கவர்ன்மெண்டு சட்டங்களாலாவது, இனி ஏற்படப்போகும் சட்டங்களாலாவது பலனேற்படாது. அசுத்தமான பாலை வாங்கமுடியாதென்று பொது ஜனங்கள் கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். கெட்ட பாலைக் குறைந்த விலைக்கு வாங்குவதைவிட அதிக விலை கொடுத்தேனும் சுத்தமான பாலை வாங்குவதே உத்தமம்.

இரண்டாவதாக, வீடுகளில் பால் அசுத்தப்படாமலிருக்கவும் நாம் ஏற்பாடு செய்யலாம். பால் பண்ணையிலிருந்து நமது வீடு வந்து சேரும் வரையில் பால் சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்வதற்காகக் கவர்ன்மெண்டார் சட்டங்களையும், விதிகளையும் ஏற்படுத்தியபோதிலும் வீடுகளில் அதில் அழுக்கு சேரவும், ஈ மொய்க்கவும் இடங்கொடுத்துவிட்டால் பிரயோஜனமில்லாது போய்விடும்.

க்ஷயரோகம்.

[கூசிங் போர்னிமியா பார்மஸியால் வெளியிடப்பட்டது.]

க்ஷயரோகம் என்பது என்ன? இது பசியைக்குறைத்து, சரீரத்தை மெலினப்படுத்தி, ஜுரம், இருமல் இவைகளையும், சில சமயங்களில் ரத்தத்தை வாந்தி செய்வதையும் உண்டு பண்ணக்கூடிய ஒரு கொடிய வியாதி.

இந்த வியாதி ஒரு மனிதனைப் பிடித்துவிட்டால் இதை ஒழிப்பது மிகுந்த கஷ்டம்.

க்ஷயரோகம் கண்டவர்கள் அந்த நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்குள்ளாவது, அல்லது அந்த நோய் அவர்களை ஒழிப்பதற்குள்ளாவது பலருக்கு இந்த ரோகத்தை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். ஆகையால் இந்த வியாதி ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதே நலம். வியாதி கண்ட பிறகு சொஸ்தப்படுத்துவதை விட வியாதி காணாமலே தடுத்துக்கொள்ளுவது சுலபம்.

க்ஷயரோகம் உண்டாவதற்குக் காரணமென்ன? கம்பிபோல் நீண்ட ஒரு வகைக் கிருமியால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. அதிக சக்தியுடைய பூதக் கண்ணாடியினால் பார்த்தால்தான் இந்தக் கிருமியிருப்பது தெரியும். இந்தக் கிருமியானது சுவாஸாசயத்தைத் தாக்கினால் இருமல் ஏற்படுகின்றது. சரீரத்தின் இதர பாகங்களைத் தாக்கினால் வேறு சின்னங்கள் தோன்றுகின்றன.

இந்தக் கிருமிக்கு அழுக்கு, சதுப்பு, இருட்டு மூன்றிலும் அதிகப் பிரியம்; எதிர் மறையான நிலைமையை விரும்பாது. சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் இதன் பரம சத்துருக்களாகும்.

பிணியாளருடைய சரீரத்தில் எங்கே இந்தக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கின்றன?

1. பிணியாளி துப்பும் எச்சிலில் இந்தக் கிருமிகள் லக்ஷக்கணக்காக இருக்கின்றன.

2. பிணியாளர் இருமுகையில் வெளிப்படும் துவானத்தில் இந்தக்கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. க்ஷயரோகிக்கு சிகிச்சை செய்து வருவோருக்கும், அவருக்கு அருகாமையில் வீற்றிருப்போருக்கும் இதனாலேயே க்ஷயரோகமுண்டாகின்றது.

3. க்ஷயரோகியினுடைய வாயில் இந்தக் கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

க்ஷயரோகக் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் எவ்விதம் தொத்துகின்றன?

1. பிணியாளி இருமுகையில் வெளிப்படும் துவானத்தினால்தான் முக்கியமாக இந்தக் கிருமிகள் பிறர்மீது தொத்த இடமுண்டாகின்றது. அந்தத் துவானத்திலுள்ள கிருமிகள் எதிரேயுள்ள மனிதர்களின் வாயிலும், நாசித்துவாரங்களிலும் சேர்ந்து விடுகின்றன. பிணியாளி வசிக்கும் அறையின் காற்றிலும் இந்தக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றன.

2. க்ஷயரோகி துப்பிய எச்சில் காய்ந்து சிறிய அணுக்களாக இந்தக் கிருமிகளுடன் காற்றில் பறக்கின்றது. எச்சிலைக் கீழே தரையில் துப்பித் தேய்த்து விடுவதால் சீக்கிரத்தில் அது காய்ந்து இந்த வியாதி பிறருக்கு ஜரூராகத் தொத்துகின்றது.

3. க்ஷய ரோகி உபயோகித்த பாத்திரம், கண்ணாடித் தம்ளர்கள் அல்லது கஞ்சாக் குழாய் இவைகளை உபயோகிப்பதாலும் இந்த வியாதி தொத்துகின்றது.

4. எச்சிலில் உட்காரும் ஈக்கள் திறந்திருக்கும் உணவுப் பொருள்களின் மீதுட்கார்ந்து சில கிருமிகளை உதிர்த்து விடலாம்.

5. பரம்பரையை ஒட்டியும், க்ஷயரோகமுடைய கால் நடைகளின் மாமிசத்தையும், பாலையும் உபயோகிப்பதாலும் இந்த வியாதி உண்டாகலாம்.

க்ஷய ரோகத்தை எவ்விதம் தடுப்பது?

1. பகற் காலத்திலேயே இருட்டாகவிருக்கும் வீடுகளில் வசிக்கவேண்டாம். தாராளமாக சூரியவெளிச்சம் வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்கும்படி செய்யுங்கள்.

2. காற்றுக்கு அஞ்சவேண்டாம். வீடுகளின் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்திருங்கள். சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் வேண்டியவளவு வரியில்லாமல் கிடைக்கின்றன. அவைகள் உங்களுடைய வீடுகளுக்குள் பிரவேசிக்காமல் தடுப்பது பெரிய பாவமாகும். அவ்விதம் செய்வதால் மிகுந்த கஷ்டத்திற்கு நீங்கள் ஆளாக வேண்டி வரும்.

3. தினம் சிறிது நேரமாவது உலாவப் போகாமலிருக்கவேண்டாம். சாத்தியமானால் சுறுசுறுப்பாக நடவுங்கள். உங்களுடைய சுவாஸாசயத்தில் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்கட்டும். சுத்தமான காற்றானது உங்களுடைய சரீரத்திற்குள் சேர்ந்திருக்கும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளைக் கொன்று விடும்.

க்ஷயரோகிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை வென்னீரில் நன்றாக சுத்தஞ்செய்யாமல் உபயோகிக்கவேண்டாம். கஞ்சாக் கடையில் வைத்திருக்கும்பொதுக்குழாயை உபயோகப்படுத்தவேண்டாம்.

5. அவசியத்திற்கு அதிகமாக க்ஷயரோகியின் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டாம். அவருடைய இருமல் உங்கள்மீது படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இருமும்போது வாய்க்கெதிரில் துணியை

வைத்து மறைத்துக்கொள்ளும்படி அவருக்குச் சொல்லுங்கள். எல்லோருமே இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது நன்மையைத் தரும்.

6. சொந்த வீடாயிருந்தாலும் வீட்டுக்குள் ஒருவரும் எச்சில் துப்ப அனுமதி கொடுக்க வேண்டாம். யார் தொத்துவியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களென்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. எஜமானர்களுக்கு வேலைக்காரிடமிருந்தும், வேலைக்காரர்களுக்கு எஜமானர்களிடமிருந்தும் நோய் பரவியிருக்கிறது.

க்ஷயரோகிகள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகளாவன:—

1. நீங்கள் இருமுகையில் வாய்க்கெதிரே துணியை வைத்து மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. இஷ்டப்பட்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பி விடாதீர்கள். எச்சில் துப்புவதற்குத் தனியே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நச்சுக் காற்ற கற்றுமருந்தால் அதை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

3 உங்களுடைய அறையின் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சூரிய வெளிச்சம் உள்ளே வர விடுங்கள். குளிராகவிருந்தால் போர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வேண்டுமானால் எத்தனைக் கம்பளங்களானாலும் உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள். நாசித் துவாரங்கள் மட்டில் திறந்திருக்கட்டும். சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் உங்களைக் குணப்படுத்தி, பசியை எழுப்பும். எந்த மருந்தும் இவைகளுக்கு இணையாகாது.

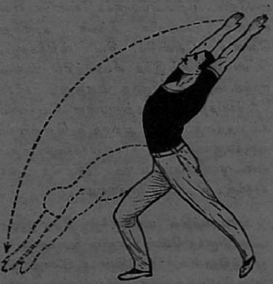
4. அயலாரிடம் உங்களுக்குள்ள கடமையை மறந்து விடவேண்டாம். உங்களுடைய பந்து மித்திரர்களுக்காவது, பெண்சாதி பிள்ளைகளுக்காவது இந்த வியாதியைக்கொடுத்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் குணமடைந்து உங்களுடைய பெண்சாதி பிள்ளைகள் அவஸ்தைப்பட உங்களுடைய மனந் தாளுமா?

ஜனங்கள் உங்களிடம் வராமல் ஒதுங்கியிருந்தால் அதற்காக வருத்தப்படவேண்டாம். அவ்விதம் ஒதுங்கியிருக்கும்படியே சொல்லுங்கள்.

ஜீரணக்கருவிகளை எவ்விதம் செம்மைப்படுத்துவது?

காலையிலும், மாலையிலும் கீழ்கண்ட தேகாப்பியாச முறைகளை அனுஷ்டித்தால் ஜீரணக் கருவிகளும் மூத்திர பிண்டங்களும் தீவிரமடையும்; இளக்கமான நரம்புகள் வலுவடையும்; சரீரமானது ஆரோக்கியமான ஸ்திதியை அடையும்.

முதலாவது தேகப்பயிற்சி:—இந்த வியாயாமத்தை அதிகநேரம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. காலையிலும், மாலையிலும் 3-நிமிஷ நேரம் சுறுசுறுப்பாக இதைச் செய்தால் போதுமானது. உங்களுடைய ஹிருதயமும் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து, சரீரத்தின் இதர அவயவங்களும் நோயற்றிருந்தால் முதலாவது படத்தில் கண்டபடி உங்களுடைய கைகளைப் பின்பக்கமாகத் தூக்கிக்கொண்டு படத்தில் கண்டபடி முன்பக்கமாக வளையவேண்டும்.



இரண்டாவது தேகப்பயிற்சி:— பிறகு கைகளை மடித்து முட்டிகள் தோள்பட்டையிலிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு இரண்டாவது படத்தில் கண்டபடி பின்பக்கம் வளைத்து பிறகு முன்பக்கம் வளைத்துகொண்டு வரவேண்டும். இடையிடையே நன்றாக சுவாஸம் விடுவதற்காகப் பயிற்சியை நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாவது தேகப்பயிற்சி:— அடுத்தாற் போல் மூன்றாவது படத்தில் கண்டபடி முழங்காலுக்குக் கீழேயுள்ள பாகம் தரையில் படத்தில் கண்டபடி படிந்திருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, உங்களுடைய முகமானது பூமியில் படும்படி வியாயாமம் செய்யவேண்டும். மூக்கில் இடித்துக் கொள்ளாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த சாமான்ய சரீராப்பியாச முறைகளை அனுஷ்டித்தபிறகு, குளிக்கச் சென்று, சரீரத்தை நன்றாக உருவி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் குறிப்பாய் சில பாகங்களை உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதால் சரீர சக்தி அதிகரிக்கும்.

உடுத்துதல்: சரீராரோக்கியத்திற்கும் அதற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

ஜனவரிமாதத்தியக் குளிரால் உங்களுக்கு ஜலதோஷமேற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் சரியான உடைகளை நீங்கள் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். சில ஸ்திரீகளும், பெண்மணிகளும் இந்த விஷயத்தில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாக விருந்த போதிலும், சரீராரோக்கியத்திற்கும் இதற்குமுள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தைப் பலர் அறிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். சரீராரோக்கியத்திற்கும் உடைமுறைக்கும் சம்பந்த மிருப்பதே அவர்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கிறது.

மாரிகாலத்தில் உங்களுக்கு சீதள மேற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது கிரமமான அளவு இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தகுந்த ஆடைகளை அணிந்துகொண்டால்தான் இது சாத்தியப்படும். பட்டல்லாத வேறு மெலிந்த ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளுவதினால் உங்களுடைய சரீரத்திலிருந்து உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுப் போய்விடுகின்றது. உங்களுடைய சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணவும், அது சரீரத்தை விட்டகலாமல் பாதுகாக்கவும் பட்டு அல்லது கம்பள வஸ்திரங்களை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பருத்தி வஸ்திரத்தைப் போலின்றி, பட்டு அல்லது கம்பள ஆடையானது சரீர உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுப்போய் விடாமல் பாதுகாக்கின்றது. ஆகவேதான் குளிர்காலத்தில் இந்த ஆடைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

பட்டு அல்லது கம்பளமல்லாத அழகிய ஆடைகளைப் பல பெண்கள் விரும்புகிறார்க

ளென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அந்த உடைகளைக் குளிர் காலங்களில் உடுத்திக் கொள்ளுவோர் சீதளத்தால் பீடிக்கப்படுவர். பார்வைக்கு நயமாகவும், சரீரத்திற்குப் பிடிப்பாகவும், தேகத்தில் உறுத்தாததாகவுமுள்ள கம்பள ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

தவிரவும், சரீர உஷ்ணம் வெளிப்படாமலிருப்பதற்காக கெட்டித் தோலாலான பாதரக்ஷைகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டும். இருந்தாலும் அழுத்தமான அட்டைகளுள்ள ஜோடுகளை அணிந்து, கால்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுகிறவர்களின் தொகை இப்பொழுது குறைவாகவே இருக்கிறது. மெலிசான ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ளுவது இப்பொழுது நாகரீகமாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. அதனுடன் கம்பளச்சட்டைகளைக் காலருடன் அணிந்துகொள்ளப் படுகிறது. காலரானது கழுத்திலும் மார்பிலும் திறந்திருப்பதால் தொண்டையையும், சுவாஸாசயங்களையும் குளிர்ந்த காற்று தாக்க இடமேற்படுகின்றது.

ஆகவே ஸ்திரீ புருஷர்கள் மாரி காலத்தில் சீதளமேற்படாமல் பாதுகாக்கத் தகுந்த உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிடிப்பான ஜோட்டினால் ஏற்பட்டபலன்.

மத்தியிலுள்ளதே உத்தமமானது.

நான் கண்ட அகோரமான காக்ஷி

[நேரில் கண்டவர்.]

சென்னையில் பிரசுரமாகும் ஒரு தினசரிப் பத்திரிகையின் விசேஷ நிருபர் ஹோதாவில் சமீபத்தில் கனத்த வெள்ளத்தால் பாழடைந்த பல பிரதேசங்களை நேரில் பார்த்துவரச் சென்றிருந்தபொழுது நான் கண்ட அகோரமான காக்ஷியின் சில அம்சங்களை இங்கு குறிப்பிட ஆரோக்கிய தீபிகையின் ஆசிரியர் இடந்தந்ததற்கு அவருக்கு என் மனமார்ந்த வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன். இந்த வெள்ளத்தால் ஜனங்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்பட்டிருக்கும் பலவகையான நஷ்டங்களைப்பற்றி தினசரிப் பத்திரிகைகள் விஸ்தாரமான செய்திகளைப் பிரசுரம் செய்து வருவதால் நான் அந்த அம்சங்களை இங்கு பிரஸ்தாபிக்கப் போவதில்லை. அந்தக் கஷ்டங்களின் பலனாகஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமை பாதகமடைந்து பலவிதத் தொத்து நோய்களுக்காளாகக்கூடிய நிலைமையில் பலரிருந்து வருவதை மட்டில் இங்கு நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். கோயமுத்தூர் ஜில்லாவிலுள்ள சத்தியமங்கலம் முதல் பவானி நகரையும், பவானி நதியின் இருகரைகளிலுமுள்ள பல கிராமங்களையும், பவானி நகரத்திற்குச் சிறிது வடக்கேயிருந்து திருச்சி டவுன் வரை காவிரிக்கரையின் இருபுறங்களிலுமுள்ள பல கிராமங்களையும், திருச்சி, ஸ்ரீரங்கம் நகரங்களையும் என்னுடைய சுற்றுப்பிரயாண காலத்தில் நான் பார்வையிட்டேன். இந்தப் பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களிற் பெரும்பாலோர் மிகுந்த ஏழைகள். அவர்கள் சிறிய குடிசைகளில் குடியிருந்துகொண்டு, அன்றன்றாடம் வேலை செய்து கிடைக்கும் ஊதியத்தைக்கொண்டு காலக்ஷேபம் செய்துவந்தார்கள். எவ்வித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி திடீரென்று காவிரியிலும், பவானியிலும் ஜலம் பெருகிவிட்டதால் மராமத்திலாகாதாரால் அலக்ஷியம் செய்யப்பட்டிருந்த கரைகளைப் பல இடங்களில் ஜலப்பிரவாகமானது பிளந்துகொண்டு, கிரா

மங்களுக்குள் புகுந்து, ஏராளமான குடிசைகளையும், பல அழுத்தமான கட்டடங்களையும் நாசம் செய்திருக்கிறது. சில இடங்களில் இவ்விருநதிகளின் ஜலமும் கரை புரண்டு, கரையோரத்திலிருந்த பல கிராமங்களை ஸ்வரூபமில்லாமலே செய்திருக்கின்றது. எதிர்பாராத விதமாக இவ்விதம் பிரவாகம் வந்ததால் அபாயகரமான இடங்களில் வசித்து வந்த ஜனங்கள் உயிர் தப்பினால் போதுமென்று நினைத்து தங்களுடைய பெண்சாதி பிள்ளைகளையும், கால் நடைகளையும் இட்டுக்கொண்டு மேட்டுபூமிகளுக்குச் சென்று உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். நான் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்த காலத்தில் வெள்ளம் வடிந்து ஒருவாரகாலமாகியிருந்தும், மேட்டுபூமிகளிலும், மேடாகவிருந்த ஆற்றின் கரைகளிலும் தற்காலிகமாகக் குடிசைகளை அமைத்துக்கொண்டு, தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும், கால்நடைகளுடனும் அடைந்து கிடந்த எண்ணற்ற ஜனங்களுக்குக் குந்த நிழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க அதிகாரிகள் எவ்வித முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. முதன் முதலாக சத்தியமங்கலம் நகரில், பல ஜனங்கள் கோயிலிலும், இதர இடங்களிலும் அடைந்துகிடந்தார்கள். நெருக்கமாகவுள்ள இடத்தில் ஏராளமான ஜனங்கள் குழுமி, தங்களுடைய சுவாஸத்தால் அங்குள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்துவதால் அவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய கெடுதலை நான் இங்கு விவரித்துரைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் ஏராளமாக ஜனங்கள் அடைந்து கிடப்பதால் ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரக் கேட்டை ஆரோக்கிய தீபிகையின் நேயர்கள் நன்கறிவார்கள். நகரமாக இருந்த இடத்தில் இத்தகைய நிலைமை ஏற்பட்டிருந்தது. வெள்ளத்தால் சேதப்பட்ட கிராமங்களின் ஜனங்கள் மேட்டுபூமிகளில் தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும், கால்நடைகளுடனும் வசித்துவந்தனர். அவர்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமையைக் கெடுக்க இதுவே போதியதெனினும், பல இடங்களில் சுற்றியுள்ள பயிர்களும், சப்பாத்திக்கள்ளி முதலிய செடிகளும் அதிக தினங்கள் வரை தண்ணீரில் மூழ்கிக் கிடந்ததால் அழுகி சகிக்க முடியாத துர்க்கந்தத்தை விளைவித்து, அந்தப் பிரதேசத்தின் காற்றை அசுத்தப்படுத்தியுமிருந்தது. பல கிராமவாசிகள் இத்தகைய துர்ப்பாக்கிய நிலைமைக்காளாகியிருந்தனர்.

திருச்சி நகரில் நான் கண்ட காக்ஷியை வர்ணிக்க என் மனம் பதறுகின்றது. நான் ரயில்வே ஸ்டேஷனை விட்டிறங்கி முக்கிய தெருவழியே சிறிதுதூரம் செல்லுவதற்குள் பல பிரேதங்கள் எடுத்துச் செல்லப்பட்டதைக்கண்டேன். இவர்களனைவரும் காலரா நோயால் அகால மரணமடைந்துவிட்டனர். நவீன சுகாதார முறையை அனுசரித்து, கர்ணபரம்பரையாக விருந்துவந்த பல கிணறுகளையும், குளங்களையும் நகர பரிபாலன சபையார் மூடிவிட்டதால் ஜனங்கள் குழாய்மூலம் வரும் ஜலத்தையே நம்பியிருக்க வேண்டியவர்களாகிவிட்டார்கள். காவிரியாற்றில் என்றுமில்லாதபிரவாகம் வந்ததினால் குழாய்களுக்கு ஜலம் நிறைக்கும் இடமெங்கும் ஜலம் நிறைந்துவிட்டது. தவிரவும், காவிரி உடைப்புகளின் மூலமாக வந்த ஜலம் மோதியதால் பல இடங்களில் குழாய்களையே ஜலம் பெயர்த்தெறிந்துவிட்டது. அதன் பலனாக நகருக்கு ஜல சப்ளை நின்றுவிட்டது. குழாய்களையே நம்பியிருந்த ஜனங்கள் தவிக்கலானார்கள். ஊரின் ஒருபாகமோ வெள்ளக்காடாகிவிட்டது. ஜனங்கள் வெளிச் கிளம்பிச் சென்று நல்ல ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து உபயோகிக்க இடமில்லாது போய்விட்டது. இவ்வித நிலைமையில் பிரவாக ஜலத்தை அவர்கள் பானத்திற்கு உபயோகித்து விடப் போகிறார்களே யென்று முனிசிபல் அதிகாரிகள் கவலையடைந்து ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிக்கக் கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்தனர். சுகாதார ஞானவாசனையுடையவர்கள் முனிசிபாலிட்டியாருடைய எச்சரிக்கையைக் கவனித்து நடந்துகொண்டனர். ஆனால் நமது ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் எழுத்து வாசனையில்லாதவர்களாததாலும், சுகாதார விதிகளை அறிந்தவர்களல்லவாததாலும் முனிசிபாலிட்டியாருடைய எச்சரிக்கையின் உட்கருத்தை

அறியாமல் கண்ட ஜலத்தை அருந்தியதால் காலரா நோய் திருச்சியில் மும்முரமாகப் பரவ ஆரம்பித்து விட்டது. நான் அங்கு சென்றிருந்த பொழுது 1200 பேர்களுக்கு அதிகமாகக் காலரா நோய் கண்டிருந்த தென்றும், அவர்களில் 750 பேர்களுக்கு அதிகமாக மரண மடைந்து விட்டனரென்றும் அறிந்து கொண்டேன். ஜன நெரிசல் அதிகமாக வுள்ள முகமதியர்கள் வாசஸ்தலங்களிலும், சௌராஷ்டிரர்களுடைய வாசஸ்தலங்களிலுமே அது அதிக வியாபக முடையதாக இருந்த தெனினும், நகரின் இதர பாகங்களை யும் அது பீடிக்காமல் விட்டுவிடவில்லை. ஜல சப்ளை நின்று போய்விட்டதாலேயே காலரா நோய் வியாபித்து வருகிறதென்பதை அதிகாரிகள் உணர்ந்து, இரவு பகலின்றி உழைத்து, 5-ம் தேதி இரவு ஜல சப்ளையை மீண்டுமேற்படுத்தினர். குழாய்களில் ஜலம் வந்ததைக்கண்ட ஜனங்களுடைய முகமானது சூரியனைக்கண்ட தாமரை மலரைப்போல் மலர்ச்சியடைந்தது. இனி காலரா ஓய்ந்து போய்விடுமென்று நான் கண்டு பேசிய சில அதிகாரிகள் வெகு நம்பிக்கையுடன் சொன்னார்கள். எனக்கு மட்டில் அதில் நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை. ஒருவகைக் கிருமியினாலேயே காலரா நோய் பரவுவதாலும், காலரா நோய் திருச்சியில் அதிக மும்முரமாக விருந்திருப்பதாலும், பலர் காலராகண்ட விவரத்தைக் கூட அதிகாரிகளுக்குக் கடைசி வரை அறிவிக்காமல் மறைத்து வைத்து வருகிறார்களென்று நான் கேள்விப்பட்டதாலும், இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய மல, ஜலங்களின் மூலமாக வெளிப்படும் கிருமிகள் பரவலாமென்றும், முக்கியமாகக் காவிரியாற்றிற் கலந்து கிழக்கே காவிரி ஜலத்தை உபயோகிக்கும் ஜனங்களைப் பீடிக்கலாமென்றும் நான் கருதி கிழக்கேயுள்ளவர்கள் காவிரி ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் குடிக்கலாகாதென்று என்னுடைய பத்திரிகையில் எச்சரிக்கை செய்தேன். சுகாதார அதிகாரிகளும் இது சம்பந்தமாக எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டுமென்றும் நான் யோசனை கூறியிருந்தேன். எனக்கேற்பட்ட சந்தேகத்திற்கு ஆதாரமில்லாது போகவில்லையென்று இப்பால் தெரிய வந்திருக்கும் தகவல்களால் விளங்கிவிட்டது. திருச்சியிலும் இன்னும் காலராவின் வியாபகம் குறைந்தபாட்டைக் காணோம். காவிரிக்கரை யோரமாகவுள்ள திருக்காட்டுப்பள்ளி, திருவாதி, கும்பகோணம், மாயவரம் முதலிய இடங்களில் காலரா வியாபகமடைந்து வருவதாகச் செய்தி எட்டி வருகிறது. வெள்ளத்தில் எல்லாவற்றையும் பறிகொடுத்துவிட்டு, உண்ண உணவின்றி, உடுக்க உடையின்றி, நிற்க நிழலின்றி மேடுகளிலும், வீடுகளிலும் தவித்து நிற்கும் ஜனங்கள் இக்கொடிய நோய் வாய்ப்படின், எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியின்றி ஆயிரக்கணக்காக மரிக்க நேர்ந்துவிடுமாதலால் சுகாதார அதிகாரிகளும் மற்றோரும் இவ்விஷயத்தில் தகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஜலத்தைக் காய்ச்சி சாப்பிட வேண்டிய அவசியத்தைப் பறை சாற்ற வேண்டும். திருச்சியில் காலரா நோயால் பீடிக்கப்படுவோருக்கு சிகிச்சை செய்வதற்காக டாக்டர் யூ. ராமராவின் உதவியினால் ஜனங்கள் வெள்ளக் கஷ்ட நிவாரணக் கமிட்டியார் ஒரு தேர்ந்த வைத்தியரை அனுப்பி யிருப்பது பாராட்டத் தக்கது. நோய் கண்டவுடன் வைத்தியருக்கறிவிக்காவிடில் அவர் தான் என்ன செய்ய முடியும்? ஜனங்களும் மறைத்து வைக்காம லிருக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணரவேண்டும். இரண்டாவதாக, வீடற்றுக் காடு மேடுகளில் தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும் கால் நடைகளுடனும் குவிந்து கிடக்கும் ஏழை ஜனங்களுக்குக் காலதாமத மின்றி குடிசைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க கவர்ன்மெண்டாரும், பொது ஜனங்களும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

சுட்ட காயங்களுக்கு சுலபமான பரிகாரம்.

நெருப்புச்சுட்ட காயங்களுக்கு சோடா உப்பு சுலபமான ஔஷதமென்று பான் பாகர் என்பவர் ஒரு பத்திரிகையில் எழுதியுள்ளார். அதை உபயோகிக்கும் முறையும் சுலபமானது. சிறிது சோடா உப்பை ஜலத்தில் கனைத்து, மெதுவாக நெருப்புச் சுட்ட இடத்தில் தடவிவிட வேண்டும். சுடு காயம் சாமான்யமானதாக விருந்தால் வலி உடனே நின்று விடுகிறது. சுடு காயம் சற்று பலமாகவிருந்தால் 10% சோடா ஜலத்தில் துணியை நனைத்து அந்தக்காயத்தின்மீது போட்டுவிடலாம்; அல்லது அந்தக் காயத்தின் மீது விட்டலம்பும் ஜலத்தில் சோடா உப்பைக் கரைத்துக் கொள்ளலாம். நெருப்புச் சுட்டவுடனே இந்தப் பரிகாரத்தைச்செய்து விட்டால் அந்த இடம் கொப்புளிக்காது.

சிறுவர்களும் புகையிலையும்.

சிறுவர்களும் யுவர்களும் புகைச் சுருட்டுக் குடிப்பது இப்பொழுது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. இதனால் அவர்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகும். பந்து விளையாட்டுகளில் புகைச் சுருட்டைக் குடிப்பதால் உண்டாகும் கெடுதல்களை நிதரிசனமாக மெய்ப்பிக்கலாம். பந்து விளையாட்டில் அதிகப் பழக்கமுள்ளவர்கள் புகைச் சுருட்டைக் குடித்துவரின் அவர்களுக்கு மார்பு நோயேற்படும் அந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டதற்குப் பந்து விளையாட்டே காரணமென்று வெகு சகஜமாகச் சொல்லிவிடுகிறார்கள்.

புகையிலையை உபயோகப்படுத்துகிறவருக்கு அதிக பலமிருப்பதில்லை, கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்யும் அப்பியாசம் அவர்களுக்கு ஏற்படுமேயன்றி சுகமாக வேலை செய்யத் தெரிவதில்லை; போட்டிகளில் அவர்கள் ஜெயம்பெற சாத்தியப்படுவதில்லை; கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்த பிறகு சீக்கிரத்தில் அவர்களுக்கு பலம் மறுபடியும் உண்டாவதில்லை, ஞாபக சக்தியும் அதிகமாக அவர்களுக்கிருப்பதில்லை. புகைச் சுருட்டுக் குடிக்காதவர்கள்புகைச் சுருட்டு குடிப்பவர்களைப்போல ஓட்டப் பந்தயங்களில்பெயர்வாங்கி விடலாமென்று நினைக்கக் கூடும். சிலசமயங்களில் அவர்களுக்கு வெற்றியும் கிடைக்கலாம். ஆனால் புகைச்சுருட்டும், அதிக வேலையும் சேருவதால் அவர்களுடைய ஹிருதயமானது சாசுவதமாகக் கெட்டுவிடுகின்றது.

சிறுவர்களுக்கு இந்த விஷயங்களை மெய்ப்பிப்பது சிரமந்தான். ஆனால் 10 வருஷங்களுக்குப் பிறகாவது, அல்லது அவர்களுக்கு அனுபவ மேற்பட்ட பிறகாவது இந்த உண்மையைச் சொன்னால் உடனே அது அவர்களுடைய மனதில் தைக்கும்.

வைசூரியும் ஈக்களும்.

1921-ம் வருஷத்தில் பேஸல் என்னுமிடத்தில் வைசூரி பரவிய விருத்தாந்தங்களை ஹன்ஸிகர், ரீஸ் என்னு மிருவர்களும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் 46 பேர்களுக்கு வைசூரிகண்டு, எட்டுப்பேர்கள் மரணமடைந்தனர். எதனால் இந்த வியாதி உண்டாயிற்றென்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. வைசூரி கண்டவர்களிடம் அவர்கள் நெருங்கிப் பழகவுமில்லை. சுகசரீரிகள் மூலமாக இந்த வியாதி தொத்துவதற்கும் பிரமேயமில்லை. அவர்களிலொருவர் காக்காய் வலிப்புக்காரர். அவர் பல வருஷங்களாக ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருந்தார். அவருடன் நெருங்கிப் பழகிய சிலர் இந்த நோய்வாய்ப் பட்டிருந்தனரென்று சந்தேகிக்கவும் இடமில்லை. அர்மைப் பால் வாசனைக்காகப் பல ஈக்கள் சரீரத்தின்மீது வந்து மொய்க்க ஆரம்பித்துவிட்டன. வைசூரி

கண்டவர்களிற் பலர் ஈக்கள் தங்கள்மீது வந்து உட்காராமல் காத்துக்கொள்ளும் சிரத்தையுடையவர்களென்று. ஈக்கள் அதிகமாக வியாபகமாக விருக்கும் ஜூலைமாதத்தில்தான் அதிகப்பேர்களுக்கு வைசூரி கண்டது. ஒருவேளை ஈக்களின்மூலமாக இந்த வியாதிபரவியிருக்கக்கூடுமென்கிற சந்தேகமேற்பட்டதின் பேரில் வைசூரி கண்டவர்களிருந்த அறைகளுக்குள் ஈக்கள் நுழைய முடியாமல் ஜன்னல்களில் கம்பி வலைகள் அடிக்கப்பட்டன. மூன்று வார காலத்திற்குள் இந்த வியாதியே மறைந்துவிட்டது. வைசூரி காணும் சமயத்தில் அதற்குப் பிறரைத் தொத்தும் குணமில்லாததால், வைசூரி கண்டதுமே பிணியாளர்களை ஒதுக்கி வைத்து விடுவது உத்தமமென்று அவர்களிருவரும் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

காதுக்குத்தல்.

காதுகளில் குறும்பி சேர்ந்து விடுவதால் காதுக்குத்தல் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே அடிக்கடி காதுகளிலிருந்து குறும்பியை எடுத்து விடவேண்டும். காதுகளில் வெளிப் பக்கமாகவுள்ள துவாரத்தில் அழற்சியாவது, சிரங்காவது ஏற்படுவதாலும் காதுக்குத்தல் உண்டாகலாம். இதனால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படாவிடினும், காலதாமதமின்றியில் வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

காதுகளிலிருந்து தொண்டைக்குச் செல்லும் மார்க்கத்தில் அழற்சி ஏற்படுவதாலும் காதில் குத்தல் ஏற்படலாம். இது அபாயகரமானது. இதைத் தொடர்ந்து சீதளமும், தொண்டையில் பலவகையான கோளாறுகளுமேற்படும். அழற்சி சிறிது காலத்திற்குள் அடங்கிவிடலாம்; ஆனாலும் சில சமயங்களில் வலி அதிகரித்து, சீழ் வெளியே வடியவும் ஆரம்பித்து விடும்.

இதிலிருந்துதான் காதுகளில் அடிக்கடி சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதன் பலனாக முடிவில் காது மந்தமடைந்து விடுகின்றது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்ததும் சிகிச்சை செய்துகொண்டால் காதுகள் குணமடைந்துவிடும். சீழ் வடிதலும் நின்றுவிடும்.

ஆகவே குழந்தைகளுக்குக் காதுக் குத்தலேற்பட்டாலும், குழந்தைகளுடையகாதுகளிலிருந்து சீழ் வடிய ஆரம்பித்தாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

தாய்மார்களுக்குச் சில யோசனைகள்.

1. உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் காலாகாலத்தில் பால் கொடுங்கள். இரண்டு மணிக்குள்ளாக ஒரு தடவைக்கதிகமாகப் பால் கொடுக்காதீர்கள்.

2. குழந்தைகள் இரவில் குறைந்தது 6-மணி நேரமாவது எவ்வித விக்கினமுமின்றியில் தூங்கவேண்டும்.

3. பால்கொடுக்க வேண்டிய காலம் வரும்பொழுது குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் எழுப்பிப் பால்கொடுங்கள்.

4. நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தை வேண்டியவளவு குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள்.

5. அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலாவது, அல்லது அடிக்கடி ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலாவது குழந்தை அழலாம்; தாகமெடுத்தாலும் குழந்தை அழலாம்; அதிகமாக அலட்டியதாலும் குழந்தைகள் அழலாம்; ஆடைகள் அசவுகரியமாக விருந்தாலும் குழந்தை அழலாம்.

6. குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைக் கொடுக்காதீர்கள். ஆகாரம் போதுமென்று குழந்தைகள் சமிக்ஞைசெய்தால், அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும்படி நிர்ப்பந்தப்படுத்தாதீர்கள். அதிக ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவிடுவதினாலேயே அஜீரணம், குடலுபாதைகள் முதலியன ஏற்படுகின்றன.

7. தினமானம் ஒரு பைண்ட் ஜலத்தைக் காய்ச்சி சுத்தமான சீசாவில் கொட்டிவைத்துக்கொண்டு போஜனகாலத்திற்கு இடையில் வேண்டியவளவு கொடுங்கள்.

8. சர்க்கரையைக் கொடுப்பதில் ஜாக்கிரதையாக°. , லிருங்கள் குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் சாமான்ய சர்க்கரையைக் கலந்து விடாதீர்கள். அதனால் வயிற்றுவலி உண்டாகும். சர்க்கரை வேண்டியிருந்தால் பால் சர்க்கரையைக் கொடுங்கள்.

9. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க முடியாதென்று உங்களுக்குத் தோன்றினால் டாக்டரை யோசனை கேளுங்கள். நல்ல சுத்தமான பாலை வாங்கி டாக்டர் சொல்லுகிறபடி கொடுங்கள். பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் மூடிவைத்திருங்கள்.

10. சரலமாகக் கிடைக்கும் அசுத்தமான பாலையாவது, காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது, வேறு பதார்த்தங்களையாவது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

சுத்தம் சுகத்தைத் தரும்.

(ஸ்ரீமான் ஜி. ஆர். சாம்பமூர்த்தி அய்யர்.)

சுகத்துக்குப் பிரதானமானது தேக சௌக்கியம். சௌக்கியத்திற்கு தேவையானது சுத்த இரத்தம். இரத்தம் சுத்தமாயிருக்க சரீரத்தில் உள்ளும் புறம்பும் ஏற்படும் அசுத்தங்களை, சுவாஸம், மலம், மூத்திரம், வியர்வை, அழுக்கு இவைகளின் மூலமாய் சரிவர நிவர்த்திப்பது அவசியம். அப்படி நிவர்த்திப்பதில் அடியிற் குறிப்பிட்டவைகள் கவனிக்கத் தக்கவை:—

(a) சுவாசம் உள் மூச்சு வழியாய் ஜீவாதாரமாகிய பிராணவாயுவை உட்கொண்டு சுவாசாசயத்தில் வந்து பரவி இருக்கும் இரத்தத்தில் கலக்கவிட்டு அதற்கு பதிலாக இரத்தத்தில் சுமந்து வந்திருக்கும் கரியமில வாயு, நீராவி முதலிய அசுத்தங்களை ஏற்று வெளி மூச்சு வழியாய்த் தள்ளுகிறோம். இவ்விதம் சரியாய் நடைபெற சுத்தமான காற்றையேஎப்பொழுதும் நாடி சுவாஸிக்க முயலவேண்டும். நாசியின் வழியாய் ஆழ்ந்து நீண்டு மூச்சு விட அப்பியசிக்க வேண்டும். சிலர் முக்கியமாய் சிறு பிள்ளைகள்போல் வாயினாலேயே வெகுவாய சுவாசிக்கும் பழக்கமுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள். இதைத் தவிர்த்து மூக்கினாலேயே சுவாசிக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும். பகலில் காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமுமுள்ள விடங்களில் தம்முடைய வேலைகளை செய்து வரவும், இரவில் திறந்த வெளியிலாவது, அல்லது சுத்த காற்று சதா ஓடியாடி உலாவப்பெற்ற அறைகளிலாவது படுத்துறங்கவும் தேடவேண்டும். நித்திரை காலத்தில் முகத்தின்மீது துணியைப் போர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. சுவற்றை ஒட்டி முகம் வைத்து படுத்துறங்குவதும் பிசகு. காலை மாலை ஊருக்கப்பால் உலாவப்போவது நல்லது.

(b) மலமூத்திரம். இவைகளை நிவர்த்திக்க உணர்ச்சி வந்தவுடன் தவக்கமில்லாமல் கழிக்கவேண்டும். தவக்கமுண்டானால் இரத்தத்தில் விஷ திரவியங்கள்ஏறும். அன்றாடம் நிவர்த்திக்க கால நிர்ணயம் வைத்திருப்பது அனுகூலம். கால அளவாயும், மிதமாயும், தேகத்திற்கு ஒத்ததாயும், ஜீவசத்துப் பொருள்கள் நிரம்பிய கீரை, காய் கனிகள் சேர்ந்ததாயுமுள்ள உணவும், தேவையான

தேகப்பயிற்சியுமிருந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. நித்திரை பங்கமும் மனக் கவலையும் சரியான ஜீரணத்தைக் கெடுத்து இரத்தத்தில் அசுத்தத்தை மேலிடச்செய்யு மென்பதை மறக்கக்கூடாது.

(c) வியர்வை. இரத்தத்திலிருந்து சில கழிவுபதார்த்தங்கள் வியர்வை ரூபமாய் சர்மத்தின் கண் அமைந்துள்ள கோடிக்கணக்கான துவாரங்களின் வழியாய் வெளியேறுகிறது. இது சரீர உஷ்ணத்தை சமநிலையில் வைப்பதற்கும் இயற்கையில்இன்றியமையாதது. இவ்விதவியர்வை கிரமமாய் வெளியேற, சர்மத்துவாரங்கள் அடைபடாமல் திறந்திருக்கப்பட வேண்டும். இதற்கு அரப்பு, அல்லது வறட்சி தராத சோப்பு முதலியவைகளைக் கொண்டு தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து சுத்தமாகக் குளித்து வரவேண்டும். வியர்வை வெளிக் கிளம்புவதற்கு இடைஞ்சலில்லாமல், காலத்திற்கும் தேசத்திற்கும் பொருந்தியதான சுத்த வஸ்திரங்களை சுலபமாய் அணிந்து வரவேண்டும்.

(d) அழுக்கு:—இது உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரையில் தேகத்தின்மேல் படியக்கூடியது. சரீரத்தில் படிந்துபோனஅணுக்கள் ஆகாயத்திலுள்ள புழுதி, அணுக்கிருமிகள், இவைகள் சர்மத்தின் வியர்வையிலும் எண்ணெய்ப் பசையிலும் பதிந்து ஆனதை அழுக்கென்னலாம். இது சர்வ துவாரங்களையும் அடைத்து, வியர்வை கிளம்புவதைத்தடுத்து, இரத்த சுத்தியைக்கெடுப்பதுடன், சொறி, சிரங்கு முதலியசர்ம வியாதிகள் உண்டாவதற்கும், தலையில் பேன்கள் புழுப்பதற்கும் இடந்தருகிறது. அழுக்குப் போக சரீரத்தை சரியாய் சுத்தி செய்வதில், தலைமயிர், பற்கள், நகங்கள் இவைகளையும் கவனிக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்ன அசுத்தங்களாகிய கழிவு பதார்த்தங்கள்,நம்முடைய முயற்சியினாலும் கவனத்தாலும் தேகத்திலிருந்து சரியாய் நிவர்திக்கப்பட்டால் அவைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்டுள்ள உறுப்புகளாகிய, சுவாசாசயம் அன்ன கோசம், மூத்திர பிண்டங்கள், சர்மம் இவைகள் தம்முடைய வேலையை தீவிரமாய் செய்ய ஏற்படும் வேலைக்கும், கழிவு பதார்த்தங்கள் பர்த்திப் படுவதற்கும் தகுந்த உணவு உட்கொள்ளப்பட்டு இரத்த விருத்தியும் வீரியமுமுண்டாகும். சுத்த இரத்தப் புஷ்டியினால் எக்காரியத்திலும் ஊக்கம் அதிகரிக்கும். சௌக்கியமேலிட்டு ஊக்கம் அதிகரிக்கவே எடுத்த காரியம் கைகூடும். சப்த, ஸ்பரிச, ரூப, ரஸ, கந்தரூபமான பஞ்சவிஷயங்களைத் திருப்தியாய் அனுபவிக்கக் கூடும். ஆத்ம சம்பந்தமாயுள்ள ஜீகாருண்யம், பக்தி, சற்குரு ஸேவை, சிரவணம், மனனம், ஈசுவர சாக்ஷாத்காரம், முதலியவைகளை அடைவதற்கும் சாதகமாகும். எவ்விதத்திலும் சுகமுண்டாக்கும் சுருக்கிச்சொல்லின்,

சுத்தம் பெருக, இரத்தம்பெருகும்;
இரத்தம் பெருக, ஊக்கம் பெருகும்;
ஊக்கம் பெருக, மார்க்கம் பெருகும்;
மார்க்கம் பெருக, சுகம் பெறுவானே.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

சுத்தமான காற்றில்லாவிடில் சுகவாழ்வு வாழ்வது அசாத்தியமென்று முதன்முதலாக ஜப்பானிய ஸ்திரீகளுக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காற்றானது சுத்தமாகவும், அதிகமாகவுமிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நமது வாழ்வானது சந்துஷ்டிகரமானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவுமிருக்கும். ஜப்பானில் ஜன்னல்களில் கண்ணாடிக் கதவுகளைக் காண்பதரிது. சாமான்ய ஜனங்களுடைய வீடுகளில் ஜன்னல் கதவுகளில் எண்ணெய்த்தாள் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. இந்தத் தாளானது காற்றின் ஓட்டத்தைத் தடுத்து விடுவதில்லை. மாரிகால இரவுகளில் இந்த எண்ணெய்த் தாள்கள் காற்றைத் தடுத்துவிடுவதில்லை. இருந்தபோதிலும் ஜப்பானியர் ஜன்னல் கதவுகளை மூடுவதேயில்லை. சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஜப்பானியர்கள் முக்கிய தர்மமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இராக் காலங்களில் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் படுக்கச் செல்லுகையில் இந்த ஜன்னல்களைச் சிறிது திறந்துவைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். காற்றானது உள்ளே புகுந்து அவள்மீது நன்றாக வீசுகின்றது. குளிர் அதிகமாக விருந்தால் போர்வையை அவள் போர்த்துக் கொள்ளுகிறாளேயன்றி ஜன்னலை அடைப்பதில்லை.

காலையிலெழுந்ததும் சிறிது தூரம் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் உலாவச் செல்லுகின்றனர். அவ்விதம் உலாவச் செல்லுகையில் நல்ல காற்றை நன்றாக இழுக்கிறார்கள். வெளியிலிருந்து திரும்பிவந்ததும் ஸ்நானம் செய்வதைவிட சுத்தமான காற்றை இழுத்து சரீரத்தின் உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவது முக்கியமானதென அவர்கள் கருதுகின்றனர். சமையலறை முதலிய அறைகளின் ஜன்னல்கள் குளிர்காலத்தில் தான் மூடப்படுகின்றன. காற்றுக்குப் பஞ்சமே கிடையாது. ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் பெருமூச்சு இழுப்பவர்களாதலால் அடிவயிற்றுப் பக்கத்திலுள்ள நரம்புகள் கெட்டியாகவிருக்கின்றன.

க்ஷயரோகமானது ஜப்பானில் அபூர்வமாயிருக்கிறது. குளிர் காலங்களில்கூட சீதளம் ஏற்படுவதில்லை. அவர்களுடைய அறைகளை அதிகமாக அவர்கள் உஷ்ணப்படுத்தாமலிருந்தும் அவர்களுக்கு சீதளம் ஏற்படுவதில்லை. சரீரத்தை உஷ்ணப்படுத்திக் கொள்ள அவர்கள் விரும்பினால் வெளியில் போகும்போது அதிக உடைகளைத் தரிப்பதுபோல் அதிக உடைகளை அணிந்து கொள்ளுகின்றனர்.

நன்றாகக் காற்றை இழுப்பது சுக வாழ்விற்கு அவசியமான சாதனமென்பதை ஜப்பானியர் உணர்ந்திருக்கின்றனர். ஆகாரம் மனிதனுக்கு அவசியமாயினும் அவ்வளவு முக்கியமானதன்று. சுவாஸத்தை நன்றாக இழுக்காதவரையில் எவ்வளவு சிறந்த வியாயாமத்தைச் செய்தாலும் பிரயோஜனமில்லை. மாரிகாலமாயினும், வேனில்காலமாயினும் ஜன்னல் ஓரமாகவாவது அல்லது திறந்த வெளியிலாவது சென்று, இடுப்பில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, பெருமூச்சாக இழுக்க வேண்டும். அடி வயிற்றுப் பக்கத்தில் காற்றானது சென்று அந்த இடத்தை விசாலப்படுத்தக் கூடியவாறு நன்றாக சுவாஸத்தை இழுக்கும் தந்திரத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதில் தோள்களை உயர்த்திக் கொள்ளாமல் இருவிலாக்களும் புடைக்கும்படி செய்யவேண்டும். இது தெரிந்து விட்டால் சுவாஸப் பயிற்சி ஏற்பட்டு விட்டதென்று சொல்லிவிடலாம். இதனுடன் ஜன்னல்களை சதாகாலமும் திறந்து வைத்துக்கொண்டு நல்ல காற்றை சுவாசித்து வந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அஸ்திவாரத்தைப் போட்டுக் கொண்டவர்களாகி விடுவோம்.